

ZŁOŚĆ



CHARAKTERYSTYCZNE ZACHOWANIA DLA ZŁOŚCI



UCZUCIA, KTÓRE TOWARZYSZĄ ZŁOŚCI:

- frustracja
- bezradność
- poczucie zagrożenia
- pragnienie skrzywdzenia kogoś
- chęć odwetu
- nienawiść

Napięta postawa ciała

Podniesione kości policzkowe

Poszerzone nozdrza

Obniżone brwi

Zaciśnięte pięści

ODCZUCIA FIZYCZNE:

- ciepło, mrowienie w klatce piersiowej (w silnym gniewie opisywane nawet jako palenie)
- napięcie mięśni
- przyspieszony bicie serca
- szybki oddech
- uczucie duszności
- zmiana tonu głosu
- zwiększona siła

CZĘSTO ZŁOŚCIMY SIĘ WTEDY GDY:

- Nie uda nam się zrobić czegoś, na czym bardzo nam zależało
- Czujemy się oszukani
- Jesteśmy atakowani
- Ktoś zabiera nam coś cennego
- Czujemy się potraktowani niesprawiedliwie

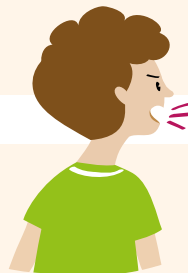
ZŁOŚĆ JEST PRZYDATNA BO:

- informuje nas, że nasze granice mogły zostać przekroczone
- pozwala znaleźć energię do działania
- namawia nas do obrony

ZŁOŚĆ, KTÓRA ESKALUJE, może też być destrukcyjna, szczególnie wtedy, kiedy skłania nas do zachowań, które krzywdzą innych. Nie zawsze to, że czujemy złość oznacza, że wiemy, skąd ona pochodzi. Niekontrolowana złość może przeszkadzać w kontaktach z innymi, a nawet prowadzić do problemów ze zdrowiem.

KIEDY DOPADA CIĘ SILNA ZŁOŚĆ:

- policz do dziesięciu
- odejdź na chwilę w spokojne miejsce
- weź kilka głębokich oddechów
- wyładuj energię w aktywności – pobiegaj, pojeźdź na rowerze
- kiedy czujesz, że trudno Ci nad sobą zapanować – porwij kartkę papieru, ściśnij piłkę/maskotkę, uderz pięścią w poduszkę
- kiedy się uspokoisz – pomyśl o tym co się stało i poszukaj rozwiązania
- jeśli czujesz, że złość nie daje Ci spokoju/nie rozumiesz skąd się wzięła i jak jej zaradzić – porozmawiaj z kimś bliskim
- jeśli nie udało Ci się nad sobą zapanować i żałujesz wybuchu złości – przeproś. Pomoże to uniknąć dalszych nieporozumień.



Notka dla Rodzica

- przeżywanie i wyrażanie złości przez dzieci może być bardziej lub mniej intensywne w różnych okresach rozwojowych
- złość często bywa bardziej dostępnym sposobem wyrażenia takich uczuć jak smutek, rozczarowanie czy lęk przed odrzuceniem.
- pamiętajmy – dla dzieci jesteśmy modelami tego jak radzimy sobie z frustracją. Uczmy ich, że złość nie jest niczym złym i można ją wyrażać w sposób, który nikogo nie krzywdzi.



Ty decydujesz
jak reagujesz



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie

INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków finansowych Województwa Małopolskiego